



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา
Phayao Provincial Public Health Office

งานประชาสัมพันธ์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ข่าวสาร เพื่อการดูแลสุขภาพ

โทรศัพท์ : 054-409-112 โทรสาร : 054-409-198

ฉบับที่ 13/2561

วันที่ 23 เมษายน 2561

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา เตือน 6 กลุ่มเสี่ยงโรคลมแดด ช่วงหน้าร้อน

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา เตือนผู้ทำงานกลางแจ้ง ช่วงหน้าร้อนแดดแรง ระวังโรคลมแดด 6 กลุ่มเสี่ยงต้องระวัง หากตัวร้อนจัดแต่เหงื่อไม่ออก หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลีย ริมดื่มน้ำ เช็ดตัว อาจหมดสติ และเสียชีวิตได้

นายแพทย์ไกรสุข เพชระบูรณิน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา กล่าวว่า ช่วงหน้าร้อนปีนี้ ประเทศไทยมีอากาศร้อนจัด อาจทำให้เกิดโรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากการออกกำลังกายหรือทำงานในที่ที่มีอากาศร้อนจัดเป็นเวลานานจนร่างกายไม่สามารถปรับตัวและควบคุมความร้อนในร่างกาย มีผลกับการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งระบบประสาท ส่งผลให้เสียชีวิตจากอวัยวะต่างๆ ทำงานล้มเหลวได้ โดยเฉพาะ 6 กลุ่มเสี่ยง ที่เกิดโรคนี้ง่าย ได้แก่ 1.ผู้ทำงานหรือกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ออกกำลังกาย กรรมกร ก่อสร้าง เกษตรกร 2.เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีและผู้สูงอายุ 3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง 4.คนอ้วน 5.ผู้ที่พักผ่อนไม่เพียงพอ และ 6.ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สถานการณ์ของโรคลมแดด ลมร้อน หรือฮีทสโตรก พบว่าตั้งแต่ปี 2557 -2559 มีรายงานผู้ป่วย ประมาณ 2,500 – 3,000 รายต่อปี แนวโน้มเพิ่มขึ้น และมีผู้ป่วยสูงสุดในช่วงเดือนเมษายน - พฤษภาคมของทุกปี ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานที่มีกิจกรรมกลางแจ้ง อาชีพที่พบผู้ป่วยมากที่สุด คือ เกษตรกรรม รับจ้าง ทหาร เป็นต้น ผู้ป่วยมีอายุเฉลี่ยประมาณ 41 ปี ซึ่งเป็นวัยกลางคนและเป็นวัยทำงาน อาการของผู้ที่เป็นโรคลมแดด ได้แก่ อ่อนเพลีย คลื่นไส้อาเจียน ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ปวดศีรษะ ความดันโลหิตต่ำ หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว เพื่อ ชัก มึนงง หน้ามืด หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงที่อาจหมดสติและเสียชีวิตได้ กรณีพบผู้มีอาการโรคลมแดด ขอให้รีบนำเข้าที่ร่ม อากาศถ่ายเทสะดวก ให้นอนราบยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูงเพื่อเพิ่มการไหลเวียน ถอดเสื้อผ้าให้เหลือน้อยชิ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบร่วมกับใช้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อนและลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา จึงขอแนะนำวิธีป้องกันโรคลมแดด ดังนี้ หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งจัดอยู่ในที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่ออกกำลังกายเป็นเวลานาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรดื่มน้ำชั่วโมงละ 1 ลิตร แม้จะรู้สึกกระหายน้ำ สวมเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย สีสอ่อน ระบายอากาศได้ดี ไม่รัดรูป สวมแว่นกลางแดด กางร่ม

ทาโลชั่น ควรตีม้้ำให้เพียงพอ อย่าปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำจู้สึกกระหายหรือริมฝีปากแห้ง ควรตีม้้ำ 1 - 2 แก้ว
ก่อนออกจากบ้านในวันที่อากาศร้อน เลือกออกกำลั้กายช่วงเช้าหรือเย็น หรือช่วงที่ไม่มีแสงแดดจัด หลีกเลี้้ยการ
ตีม้เครื่องตีม้ที่มีแอลกอฮอล์ ดูแลไม่ให้เด็ก ผู้สูงอายุ อยู่กลางแดด ผู้ที่มีโรคเรื้อรังให้รับประทานยาตามแพทย์สั่ง

อนุมัติขั้ว.....

(นายแพทย์ไกรสุข เพชรบุรีณิน)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพะเยา